



## Semana de 6 a 10 de março de 2023

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	911	218	9,8	1,3	23,5	1,2	7,8	0,8
Salada	Milho, couve branca e cebola	183	43	1,0	0,0	4,9	2,6	2,8	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e cenoura <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Ranchinho de carnes (porco, vaca e frango guisado com grão-de-bico e macarronete) <sup>1</sup>	1032	245	8,7	2,4	24,9	1,6	15,6	0,5
Salada	Couve-lombarda, cenoura e ervilhas	151	36	0,1	0,0	5,2	2,5	2,3	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>7,12</sup>	277	66	2,0	0,3	9,1	0,7	2,5	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com arroz de pimentos <sup>4</sup>	709	168	4,9	0,7	18,7	0,4	12,0	0,3
Salada	Alface, tomate e beterraba	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango / Fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Pá de porco fatiada com puré de batata <sup>7,12</sup>	493	118	6,5	1,9	6,6	0,6	7,9	0,2
Salada	Curgete, cenoura e pimento	427	103	9,3	1,4	2,9	2,5	1,2	0,7
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Cavala refogada com couve-troncha e massa esparguete <sup>1,4,6</sup>	843	201	10,0	1,2	16,1	1,6	11,2	0,6
Salada	Ervilhas e couve-lombarda e feijão-verde	178	42	0,4	0,1	6,0	2,4	2,7	0,9
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 13 a 17 de março de 2023

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Empadão de batata de atum estufado com couve em corte juliana <sup>3,4,7,12</sup>	344	82	4,7	0,7	5,6	0,6	4,1	0,5
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	118	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,8
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1260	300	8,1	1,2	46,4	1,5	9,3	1,0
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,3	1,0	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com massa cotovelinhos e feijão-vermelho <sup>1,4</sup>	742	176	3,2	0,5	22,6	1,2	13,7	0,5
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,1	1,1	0,7	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de cogumelos e arroz de ervilhas	759	181	7,3	1,5	15,7	0,3	12,7	0,4
Salada	Repolho, cebola e curgete	99	24	0,3	0,1	2,9	2,1	1,4	0,7
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de lentilhas <sup>1,6,7,10,11,12</sup>	279	66	1,9	0,3	9,0	0,6	2,7	0,1
Prato	Bacalhau desfiado com batatinha aos cubos gratinada no forno com molho branco <sup>1,4,5,6,7</sup>	583	140	4,9	0,4	18,3	0,3	5,3	0,8
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 20 a 24 de março de 2023

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alface <sup>7,12</sup>	165	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	916	218	5,2	0,7	33,2	1,8	8,1	0,7
Salada	Couve branca, cebola e couve roxa	114	27	0,2	0,1	3,5	3,2	1,5	0,7
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre da pá de porco e massa cotovelinhos <sup>1,3,6</sup>	765	268	8,3	2,2	19,4	1,7	11,4	0,8
Salada	Ervilhas, feijão-verde e milho	289	68	1,3	0,0	8,5	1,4	5,1	0,6
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Abrótea à Gomes de Sá (abrótea, batata e ovo) <sup>3,4</sup>	407	96	2,1	0,4	12,9	1,0	5,7	0,2
Salada	Cebola, cenoura e ervilhas	179	42	0,1	0,0	7,1	2,8	2,3	0,5
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,6	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa esparguete <sup>1,6,12</sup>	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Salada	Couve branca, feijão-verde e milho	165	39	0,8	0,1	4,5	3,0	2,4	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>7,12</sup>	280	67	2,2	0,3	8,6	0,8	2,2	0,1
Prato	Filete de alabote estufado com arroz de tomate <sup>4</sup>	640	152	4,1	0,6	17,8	0,5	10,6	0,3
Salada	Alface, tomate e curgete	79	19	0,3	0,1	2,0	1,0	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 27 a 31 de março de 2023

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1109	263	5,8	0,8	42,1	0,3	9,7	0,8
Salada	Couve branca, cebola e tomate	103	24	0,3	0,0	3,4	3,3	1,1	0,6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de cogumelos e macarronete <sup>1</sup>	778	185	7,1	1,6	14,9	1,2	14,9	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de favas <sup>7,12</sup>	172	41	1,9	0,3	4,4	0,6	1,1	0,1
Prato	Salmão com batata aos cubos e molho branco gratinado no forno com pão ralado <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	851	204	13,3	2,3	12,9	0,1	8,0	0,3
Salada	Alface, pimento e curgete	93	23	0,4	0,1	2,2	1,4	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Perna de frango no forno com arroz de ervilhas	764	181	5,3	0,9	19,0	0,2	14,1	0,4
Salada	Salada de cenoura, feijão-verde e milho	206	49	1,1	0,0	5,3	2,6	3,3	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Empadão de atum estufado em molho de tomate <sup>3,4,7,12</sup>	322	77	3,7	0,6	6,0	0,3	4,5	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	2,5	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 17 a 21 de abril de 2023

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos <sup>1,6,12</sup>	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Salada	Cenoura, ervilha e feijão-verde	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho <sup>7,12</sup>	277	66	2,0	0,3	9,1	0,7	2,5	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	906	215	6,7	0,9	27,3	0,4	10,6	1,0
Salada	Couve branca, pepino e pimento	104	25	0,5	0,1	2,8	2,6	1,4	0,6
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete <sup>1</sup>	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Salada	Couve-roxa, tomate e milho	179	42	1,0	0,0	4,7	2,7	3,0	0,6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Empadão de atum gratinado com ovo no forno <sup>3,4,7,12</sup>	365	128	5,7	1,2	4,8	0,4	6,0	0,5
Salada	Salada de cenoura, tomate e cebola	98	23	0,1	0,0	3,8	3,5	0,7	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alface <sup>7,12</sup>	165	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,7	0,1
Prato	Perna de frango estufada com massa macarronete <sup>1</sup>	753	179	5,3	0,9	17,7	1,3	14,7	0,4
Salada	Salada de alface e milho e feijão-verde	194	46	1,2	0,1	4,3	1,6	3,7	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Semana de 24 a 28 de abril de 2023

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1087	259	9,8	1,5	31,7	2,0	10,2	1,3
Salada	Salada de cenoura, feijão-verde e milho	146	35	0,8	0,1	3,9	2,7	2,2	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>7,12</sup>	280	67	2,2	0,3	8,6	0,8	2,2	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala com massa esparguete <sup>1,4,6</sup>	938	223	8,6	1,1	25,1	2,4	10,7	0,4
Salada	Cebola, couve lombarda e pimento	392	95	8,3	1,2	2,7	2,1	1,3	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,6	0,1
Prato	Arroz de aves à Moda Antiga (peru, frango com chouriço e queijo gratinado no forno) <sup>6,7,12</sup>	806	192	6,6	2,4	15,9	0,4	16,7	0,6
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Filete de alabote estufado com massa cotovelinhos de feijão-vermelho <sup>1,4</sup>	756	179	3,3	0,5	22,6	1,2	14,3	0,5
Salada	Alface, feijão-verde e cebola	104	25	0,3	0,1	2,9	2,2	1,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal